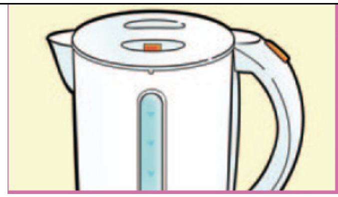
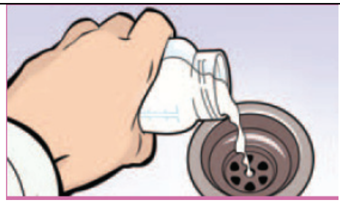
ایک صاف، خشک چاقو سے کنٹینر میں دیے گئے پیمائشی اسکوپ کو سطح تک بھریں، لیکن دبائیں نہیں۔ پاؤڈر کی مطلوبہ مقدار پانی میں ڈالیں۔		6		اس سطح کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں جسے آپ بچے کی بوتل تیار کرنے کے لیے استعمال کرنے والی ہیں۔		1
نپل کو بوتل پر لگائیں، اسے ڈھکن لگا کر بند کریں اور پاؤڈر کے تحلیل ہوجانے تک بوتل کو ہلائیں۔		7		اپنے ہاتھوں کو دھونا بہت ہی ضروری ہے: اپنے ہاتھوں کو پانی سے بھگوئیں، 15 سیکنڈ تک صابن سے رگڑیں، اچھی طرح دھوئیں، اسے سوکھے تولیہ سے خشک کریں اور نل کو تولیہ یا کہنی سے بند کریں۔		2
اب بوتل کو چلتے ہوئے نل کے پانی کے نیچے پکڑے رکھ کر تب تک ٹھنڈا کریں جب تک یہ درست درجہ حرارت تک نہ پہنچ جائے۔		8		ایک کنٹینر میں 1 لیٹر ٹھنڈا پانی یا کم معدنیات والا بوتل بند پانی بھریں اور اسے ابالیں۔ اسے زیادہ سے زیادہ 30 منٹوں تک کے لیے ڈھکن کے ساتھ ٹھنڈا ہونے دیں، تاکہ پانی کا درجہ حرارت کم از 70°C ہو۔ اگر آپ کیتلی استعمال کررہی ہیں، تو اس کے خود سے سوئچ آف ہونے کا انتظار کریں۔ کبھی بھی مائیکروویو اوون کا استعمال نہ کریں کیونکہ اس میں یکساں طور پر گرم ہونے کی ضمانت نہیں ہے۔		3
اپنی کلائی کے اندر کی جانب ایک بوند ٹپکا کر دودھ کے درجہ حرارت کی جانچ کریں - اسے نیم گرم ہونا چاہیئے، نہ کہ ابلتا ہوا۔		9		پاؤڈر والے دودھ کے پیکٹ پر فراہم کردہ ہدایات کو غور سے پڑھیں۔ پانی کی مقدار اور پاؤڈر والے دودھ کے درمیان بتائے گئے تناسب کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے تاکہ اس وجہ سے بچہ کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔		4
اگر تھوڑا بہت دودھ بچا ہے، تو اسے اگلی خوراک کے لیے نہ رکھیں۔ اسے پھینک دیں۔		10		یہ دیکھتے ہوئے کہ سطح مناسب ہے گرم پانی کو 70°C پر بوتل میں انڈیلیں۔ اب آپ شمار کرسکتی ہیں کہ آپ کو کتنے پیمائشی اسکوپس کی ضرورت ہے، جیسے اگر پیکٹ پر 1 سے 30 درج ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ 90 cc دودھ بنانے کے لیے آپ کو 90 cc پانی اور اسکوپ کے 3 سطح بھر پاؤڈر کی ضرورت ہے۔ آخر میں آپ کے پاس 90 cc سے تھوڑا زیادہ دودھ ہوگا۔		5

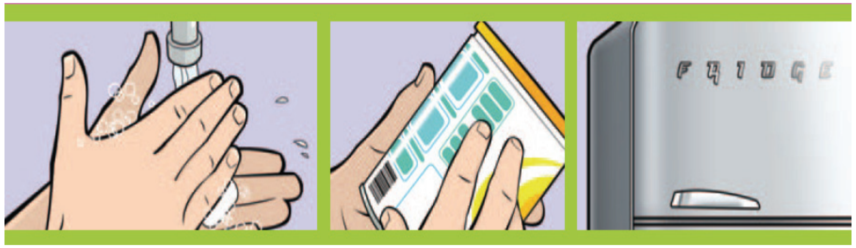
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

URDU

Come preparare in sicurezza il latte artificiale in polvere

پاؤڈر والے فارمولا دودھ کو محفوظ طریقہ سے کیسے تیار کیا جاتا ہے

عالمی صحت تنظیم زندگی کے پہلے سال میں خصوصی طور پر چھاتی سے دودھ پلانے کی سفارش کرتی ہے۔ تاہم، ایسے حالات ہیں جس میں چھاتی سے دودھ پلانا ممکن نہیں ہو یا اس میں تاخیر واقع ہو۔ ایسے معاملات میں، فارمولا دودھ کو ملانا (اکثر عارضی طور پر) یا خاص طور پر فامولا دودھ والی تدبیر ضروری ہو جاتی ہے۔ لہذا اس غذا کو درست طریقے سے تیار کرنے کے بارے میں آگاہ ہونا ضروری ہے۔



فارمولا دودھ کے باکسز اور پیکس میں، خواہ مہر بند ہونے کی حالت میں بھی، جراثیم ہو سکتے ہیں، جیسے کہ انٹربیکٹر ساکازاکی (Enterobacter Sakazakii)، جو کہ کچھ شاذ معاملات میں شدید انفیکشنز پیدا کر سکتے ہیں۔ انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے لیے، پہلے سے ابال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی جس کا درجہ حرارت 70ºC سے کم نہ ہو، استعمال کریں اور اس کتابچے میں دی گئی ہدایات پر پوری طرح عمل کریں۔

سیال فارمولا دودھ پیکیج کے کھولنے تک جراثیم سے پاک ہوتا ہے اور اسے کمرے کے درجہ حرارت پر ذخیرہ کیا جا سکتا ہے۔ ایک بار کھولنے کے بعد کنٹینر کو فریج میں رکھا جانا اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کر لیا جانا ضروری ہے۔

کس طرح کا فارمولا دودھ استعمال کرنا ہے اس کا انتخاب کرنے کے لیے، اپنے بچہ کے پیڈیاٹریشین سے بات کریں۔

گھر سے باہر رہنے کے دوران اگر آپ کو اپنے بچہ کو دودھ دینے کی ضرورت ہے، تو اپنے ساتھ درج ذیل چیزیں لائیں:

- ایک چھوٹے صاف اور خشک کنٹینر میں پاؤڈر والے دودھ کی پیمائش کردہ مقدار
- فلاسک میں 70ºC پر رکھا ہوا پہلے سے ابلا ہوا پانی
- نپل اور ڈھکن کے ساتھ ایک خالی، جراثیم سے پاک بوتل

دودھ پلاتے وقت بوتل تیار کرنا

اگر آپ دودھ پلاتے وقت بوتل تیار نہیں کرسکتی ہیں، تو

گھر پر ذیل کے ٹیبل کے مطابق احتیاط سے دودھ تیار کریں:

فارمولا دودھ میں پہلے سے ہی پانی میں ملا ہوتا ہے	
اگر ذخیرہ کیا جائے:	اس کے اندر استعمال کریں:
فریج کے اندر	24 گھنٹے
برف کے بلاک کے ساتھ ٹھنڈے بیگ میں	4 گھنٹے
کمرے کے درجہ حرارت پر	2 گھنٹے

"گھر پر بوتل سے دودھ پلانے کے لیے فارمولا کیسے تیار کریں" عالمی صحت تنظیم - 2007 سے ماخوذ